ATENÇÃO! ESSA É UMA EDIÇÃO NÃO FINALIZADA!

CENTRO DE TREINAMENTO

Guia de crescimento pessoal masculino.
Modulo 03
Social

Versão 1. Revisão 2

Centro de Treinamento Homens Honrados
http://ct.homenshonrados.com/
http://www.homenshonrados.com/forum/viewforum.php?f=15

Esse material é GRATUITO e NÂO PODE SER VENDIDO!

Sobre o Programa;

O programa é dividido em 10 Módulos.

1-A Real Face dos relacionamentos
2- Emocional
3- Social
4- Físico
5- Verbal/Postural
6- Espiritual
7- Material e Financeiro
8- Relacionamentos
9- Mental/Intelectual
10- Sexual/Sedução

Acompanhe o fórum e o site, e pegue a versão mais atualizada desse modulo.

Links Importantes!

Centro de Treinamento Homens Honrados
http://ct.homenshonrados.com/

Fórum HomensHonrados
http://www.homenshonrados.com/forum/index.php

Blog do Doutrinador
http://www.doutrinador.com

Blog MGHB
http://mghb.homenshonrados.com/

Blog Canal do Bufalo
http://canaldobufalo.galacta.org/

Blog Enigmático e Realístico
http://enigmaticoerealistico.blogspot.com/

Blog O Perdedor mais Foda do Mundo
http://silviokoerich.blogspot.com/

Sobre os textos.

Esse Guia é uma COMPILAÇÃO de diversos textos de vários autores diferentes.

Pensado de forma a introduzir um estudo sobre a mente feminina e o auto desenvolvimento masculino.

Agradecemos aos Blogs parceiros, e aos colaboradores que apoiam o site e o fórum HomensHonrados.com por ceder grande parte dos textos presentes nesse modulo.

Os textos foram livremente adaptados para uma melhor compreensão.
Os textos originais e os autores estão direcionados na seção “Créditos”.

Criticas, sugestão, observações sobre o guia?!

Os módulos são feitos de forma colaborativa dentro do fórum HomensHonrados.com

Logo, gostaríamos de saber a sua opinião sobre, entre no nosso fórum e de sua opinião.

Você também pode recomendar textos, sugerir alterações, dar sugestões, etc.

O insucesso é apenas uma oportunidade para recomeçar de novo com mais inteligência. - Henry Ford

Índice

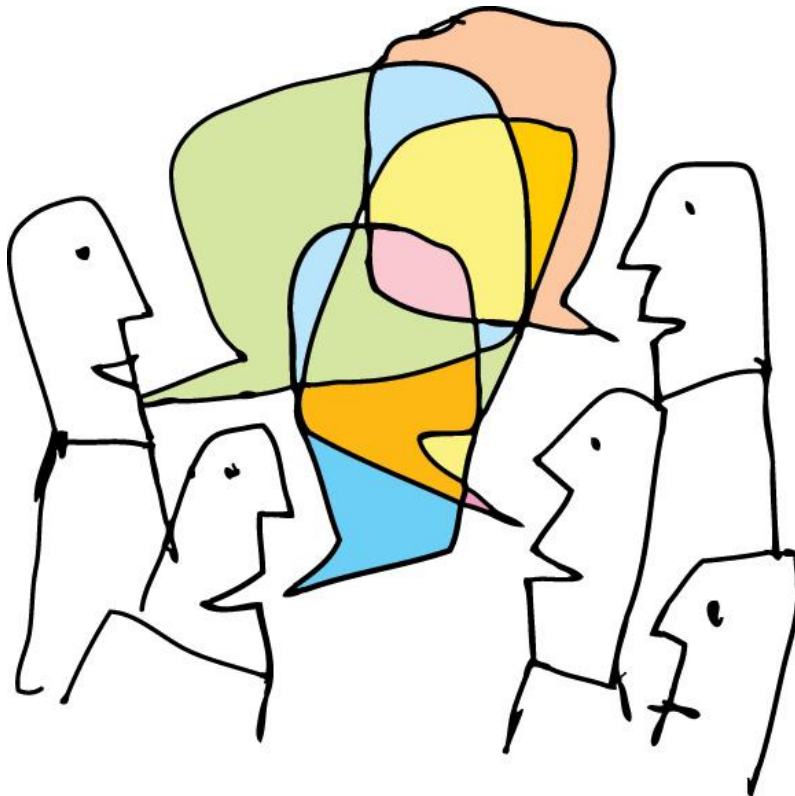
Como esse modulo deve ser estudado.

Neste terceiro modulo vamos trabalhar nas suas habilidades sociais, a forma com que você lida com as outras pessoas.

Pessoas com maiores capacidade de comunicação, tem maior sucesso com as mulheres ! Desenvolver habilidades nos dá enorme vantagem no jogo da sedução.

Esse modulo vai exigir de você mais dedicação e esforço, ele é um pouco maior que os anteriores devido a extensão do assunto, vamos abordar o tema timidez de diversos ângulos, com o objetivo de facilitar ao leitor a compreensão do assunto.

Alem disso, podemos aplicar esses conhecimentos em varias outras áreas da sua vida.

Aprendendo a se expressar sem medo ou vergonha, você terá uma imagem forte perante um grupo, e ganhará maior destaque social.

Timidez

Muitas pessoas dirão que seu principal problema social é a timidez. É um conceito que engloba uma série de questões. Existem várias definições, ligeiramente diferentes, de timidez. Isso também varia de pessoa para pessoa, mas em geral a timidez pode incluir coisas como:

• Sentir-se desconfortável, hesitante, ou inibido em certas situações sociais.
• Sentir-se "travado" ou preocupado em não saber o que dizer.
• Encontrar-se submisso, calado, e desconfortável.
• Experimentar sintomas físicos de ansiedade ou constrangimento como rubor da face, tremedeira, suor, e dor de estômago.
• Enxergar-se negativamente, seja em uma determinada situação social (sentindo-se muito quieto e deslocado em festas, e mal por falar pouco), ou no geral (por exemplo, sensação de que você é chato, desagradável, desastrado, etc).
• Achar que todos estão te observando e avaliando como você é socialmente.
• Preocupar-se em como você irá se deparar com outras pessoas e o que elas pensarão de você.
• Ser excessivamente sensível a qualquer sinal de resultados negativos ou rejeição (ex.: "Eu fiz uma piada e ninguém riu! Todos eles me odeiam, eu sei que odeiam!")
• Achar que ser rejeitado seria uma experiência terrível e que você não suportaria passar por isso.

Graus de Timidez

Muitas pessoas dirão que são tímidas, mas elas podem querer dizer várias coisas com isso. Na extremidade de uma escala há as pessoas que são bem confiantes e carismáticas em todas as situações sociais, mas elas se sentem tímidas no sentido que de se entram numa sala cheia de pessoas desconhecidas, elas podem hesitar por um minuto ou dois até mergulharem de vez e começarem a "trabalhar a multidão".

Mais ao longo da escala são as pessoas que às vistas se saem bem, mas que interiormente ficam desconfortáveis em algumas situações. Elas dizem se sentir tímidas, mas isso não tem um efeito muito prático em suas vidas.

Há várias pessoas por aí que se sentem bem na maiorias das situações, mas se sentem pouco à vontade em algumas delas. Por exemplo, podem ficar realmente nervosos e constrangidos em festas e eventos sociais, mas se saem muito bem com seus amigos e colegas de trabalho.

Outra variante da timidez abrange pessoas que geralmente são 'quietas' e desconfortáveis em situações sociais em geral, embora não a um grau extremo. Eles podem ainda lidar bem num todo, mas uma série de situações os fazem se sentir estranhos. Da mesma forma que podem carregar um monte de inseguranças também.

No outro extremo da escala estão aqueles que são tímidos na maioria das situações, carregam uma tonelada preocupações, e cujas vidas são visivelmente piores por causa disso. Se a timidez de alguém for grave o suficiente pode ser mais apropriado descrevê-los como portadores de Ansiedade Social / Fobia Social.

Lidando com a timidez

Timidez é uma daquelas condições que têm sido estudadas o bastante ao ponto que profissionais de saúde mental têm uma experiência muito boa sobre como tratá-la. Isso não quer dizer que as idéias abaixo irão curar alguém da noite pro dia. Muitas delas levam tempo e esforço, mas têm se mostrado bem efetivas para muitas pessoas.

Nos pontos abaixo não entraremos em muitos detalhes. Existem livros inteiros só para isso. O que veremos será um breve panorama das abordagens gerais para superar a timidez, e links para alguns outros artigos que são mais aprofundados.

Descubra em quê exatamente você quer mudar sua timidez

Algumas pessoas simplesmente querem todos os traços de sua timidez eliminados. Outros vêem a sua timidez mais como parte de sua personalidade e não necessariamente querem se livrar totalmente dela. Elas podem perceber que estão quietos ou inibidos algumas vezes, mas se sentir confortável com aquele aspecto de si mesmos. Elas podem querer ser capazes de lidar melhor com certas situações, mas não têm a necessidade de se tornarem extremamente falantes e extrovertidos.

Se você está no segundo grupo, isto pode ajudar a parar um pouco para pensar sobre isso. Também pode ser útil apenas para perceber e aceitar que não há problema nenhum em permanecer "tímido" em alguns aspectos. Descubra em quais aspectos de sua timidez você quer trabalhar.

Não há fórmula mágica e rápida

Lide com suas inseguranças

Uma tonelada de conselhos sobre a timidez cai nesta categoria. Pessoas tímidas costumam ter todos os tipos de preocupações e inseguranças. Estes medos são muitas vezes exagerados ou distorcidos, mas as pessoas tímidas agem como se eles fossem "realistas", e isso as impede de se envolver em mais situações sociais. Se eles conseguirem lidar com esses pensamentos, podem se tornar mais confortáveis junto as pessoas.

Tente aumentar o seu senso de auto-estima e/ou de confiança

Algumas abordagens são sobre ir diretamente atrás dos pensamentos negativos. A idéia aqui é que se uma pessoa se sente bem o suficiente sobre si mesma, irá substituir qualquer pensamento negativo ou inseguro que possam ter.

Uma quantidade razoável de conselhos cai nessa categoria também. Há todos os tipos de táticas para aumentar sua confiança que você pode encontrar. Alguns tentam levantá-lo emocionalmente. Alguns vão dizer-lhe "Finja-o enquanto executas", ou seja, que se externamente você agir confiante o suficiente, eventualmente, a sua vida virá em torno de ti até chegar ao ponto que você é realmente confiante. Alguns são mais ou menos a 'manipulação de pensamentos negativos', abordagem mencionada acima.

Exponha-se a situações que o deixem tímido

Essa é provavelmente a maneira mais efetiva para superar a timidez a longo prazo. Se certas situações o deixam pouco à vontade, exponha-se a elas até que você se acostume, e não te incomode mais como antes. Muito embora isso seja um longo processo, e muitas vezes árduo. Enfrentar os seus medos é decerto desagradável. Então a dica é cometer erros para aprender com eles. E sendo rejeitado uma vez ou outra é que você aprenderá a lidar com isso.

Mesmo que essa abordagem seja uma forma muito poderosa para combater a timidez, não tende a ser muito falado sobre o assunto. Isso porque não há muito que dizer ou pensar sobre isso. É simplesmente uma coisa que você coloca em prática. Claro que só porque uma abordagem não exige muita explicação, não significa que não é eficaz.

Quando se trata de escrever sobre a superação da timidez, é muito fácil de dedicar uma grande quantidade de textos para lidar com pensamentos inseguros, ou tentar ser mais confiante. Existem inúmeras variações na maneira como as pessoas podem ser inseguras, ou serem muito duras com elas mesmas, ou achar erroneamente que uma situação é mais arriscada do que realmente é.

Há também pilhas de coisas diferentes que você pode dizer para tentar motivar alguém. Um escritor poderia encher blog após blog com elas. No entanto, tão extenso como o material seria, são basicamente todas variações em cima do mesmo tema central.

Melhore suas habilidades sociais

Este ponto não se aplica a todos. Basicamente, algumas pessoas que são tímidas têm perfeitamente boas habilidades sociais. O problema deles é que a sua timidez e ansiedade os impede que essas competências venham à tona. Quando não estão se sentindo tímidos eles se saem muito bem nas relações interpessoais.

Outros já têm habilidades, porém sub-desenvolvidas em adição à sua timidez. Mais importante do que aprender a lidar com seus sintomas de insegurança/ansiedade, poderiam também aprender melhores formas de manter uma conversa, ou como se misturar numa festa.

É claro que este capitulo está cheio de conselhos sobre todos os tipos de temas sobre dinâmica social. Algumas outras fontes de aconselhamento da timidez se enquadram principalmente nesta categoria também. Eles vão dizer coisas como: "Aprenda a ter conversas mais interessantes para superar a sua timidez!!"

Se alguém é tímido e ainda tem pouco tato social, é claro que ele levará mais tempo para superar seus problemas. Eles têm que trabalhar com duas coisas ao mesmo tempo, e os problemas se alimentam e exacerbam uns aos outros. Com tempo e prática eles podem ser superados. A parte mais difícil costuma ser o início, antes que as coisas comecem a se encaixar.

Timidez: vergonha, rejeição e técnica

Timidez, vergonha: Medo de rejeição, humilhação e técnica para controlar e eliminar esses sentimentos.

O que é a Timidez?

Antes de qualquer coisa: timidez não é doença, não precisa tomar remédios ou drogas como álcool para vencer a timidez. Coisas externas só abafam a timidez por um tempo, não a eliminam. NUNCA use nenhum tipo de drogas para "se soltar".

A timidez provoca as seguintes consequências nas pessoas.

• A timidez faz a pessoa não reagir bem nas situações, abrasando o raciocínio (alguém olhando você fazer uma baliza, ou ao fazer um discurso)
• A timidez faz a pessoa evitar o contato com outras pessoas, principalmente com desconhecidos.
• A timidez pode causar palpitações, aceleramento dos batimentos cardíacos, suor exagerado, frio ou calor, frio na barriga, sufocamento, ânsia, tontura.
• A timidez geralmente é mais forte que os desejos e vontades da pessoa e ela então perde oportunidades em sua vida.
• A timidez trás grande baixa estima levando a depressão.
• A timidez causa na vida das pessoas as situações mais temidas e indesejadas.

As fontes mais comuns de timidez são: ansiedade, medo de rejeição, medo de ser humilhado e medo de ser você mesmo.

Ansiedade:

Timidez e ansiedade estão ligadas, uma pessoa ansiosa, ou seja, a qual se preocupa de mais com o futuro e suas consequências pode chegar a conclusões que lhe causem os medos que são chamados de Timidez.

O tímido sempre tem ansiedade quando precisa se colocar em situações das quais tem medo, uma entrevista de emprego, conhecer alguém, primeiros dias de escola etc.

Medo de rejeição:

Esse medo é a soma do orgulho, ansiedade e ciúmes. A ansiedade já vem, é apenas um multiplicador do medo.

O orgulho é quando a pessoa se apega a esse falso eu (nosso ego), e se fecha dentro dele, isso é o orgulho, tememos que nosso orgulho seja ferido, ou seja, temos ciúmes de nós mesmos.

O que é ter ciúmes de nós mesmos? E crer possuir a nós mesmos, nos tomamos a nós mesmos como coisa, quando o ego é ferido pode causar mais dor que levar um tapa ou soco no corpo físico. Não sabemos o que realmente somos.

Tentamos evitar qualquer ataque a nosso ego, quando alguém fala algo que atinge qualquer coisa de nosso ego, seja uma opinião, seja uma parte de nosso corpo, nos sentimos ofendidos, ou seja, sentimos nos inferiorizados, humilhados, sentimos uma perda em nossa autoimagem.
Para evitar que isso ocorra desenvolvemos a timidez, como forma de defesa do nosso ego.

Primeiro temos que saber o que somos, saber que não somos nossas crenças, não somos nossa religião, não somos nosso corpo físico e com isso não somos cor, sexo, raça, origem, não somos nossa situação financeira, não somos nossas lembranças, não somos nossos sonhos, não somos nossos desejos e anseios, não somos coisas.

Como podemos nos sentir rejeitados? Ninguém pode verdadeiramente nos rejeitar, rejeitar alguém é rejeitar a si mesmo. Rejeitar a si mesmo é a única rejeição possível.

Medo de ser humilhado.

A humilhação acontece quando alguém ou nós mesmos nos colocamos em situações que acreditamos ser muito diferente do aceitável na sociedade. Vamos supor que sua calça rasgou e mostrou sua cueca, as pessoas podem olhar e rir, então fica apavorado e se sentindo diminuído.

Se parasse pra pensar, na praia as pessoas andam quase peladas (e algumas até peladas), o fato em si não tem nenhuma razão de causar humilhação.
Se parasse pra pensar, na praia as pessoas andam quase peladas, o fato em si não tem nenhuma razão de causar humilhação.

Quem causa a humilhação como sempre é nós mesmos, da percepção do medo ou ciúmes de nossa auto-imagem, de como as pessoas irão ver nossa imagem, nos importamos com a opinião das outras pessoas sobre nós.

E voltamos ao ponto do orgulho, acreditamos ser o que não somos, não somos uma pessoa que alguém viu a cueca, somos o ser que está observando o fato, se deixarmos nosso corpo por conta dele mesmo o resultado será a timidez, por isso estar presente é a solução para este sentimento.

Estar presente! Assim podemos acompanhar cada ocorrência em nosso corpo e ensinar a nós mesmos a reação que queremos ter em cada situação.

Se estamos presentes, assim que percebermos que as pessoas estão rindo olhando pra nossa calça, vamos ver que isso pode ser mesmo engraçado para algumas pessoas, qual seria a reação se vc visse alguém com as calças rasgadas? Iria rir? Então ria de si mesmo, não tem que temer. A timidez só vai te jogar para situações das quais tem medo.

Medo de SER você mesmo.

Muitos tímidos usam mascaras, tem medo de se mostrarem como realmente são, justamente por medo de rejeição, como temos ciúmes de nós mesmos, achamos que somos coisas, e queremos que essas coisas sejam parecidas com as coisas que a maioria das pessoas são, para que as coisas da maioria não rejeitem nossas coisas!?!?!

Veja, não há sentido real nisso, eu tenho um carro com motor 1.0, mas vou fazer um buraco no escapamento pra ficar com barulho de motor 2.0, para que os carros 2.0 não rejeitem meu carro 1.0?!?!

A vida é para ser experimentada com sua visão única, não com a visão da maioria ou a visão “correta” que alguém acredita ter encontrado, isso tudo é orgulho e vaidade de vaidades.

Sintomas físicos

Legal! Sei de tudo isso, mas ainda sinto tudo aquilo dentro do meu corpo físico!
O que faço?
Nada!
Nada?
Se a timidez esteve a muito tempo impregnada em seu ser, é claro que as ligações de respostas em seu cérebro estarão preparadas para responder como estão programadas para tal.

Se você se manter presente e continuar a se analisar com o tempo o cérebro aprenderá as novas respostas, por isso tenha paciência. Lembra dos exercícios nos tópicos sobre trauma. O exercício e o mesmo sentir as sensações físicas do seu corpo.

Técnicas para eliminar Timidez

1. Enfrente a timidez, cada passo é uma vitória rumo à libertação.

2. Procure situações para testar sua timidez, seja determinado. Perguntar as horas na rua, um endereço, etc são exercícios interessantes para começar.

3. Respire fundo e com calma, não tenha pressa de responder o que as pessoas falam.

4. A prática torna permanente! Praticar não ser tímido o torna não tímido.

5. Fale em vós alta, sozinho, acostume-se com sua vos, se possível grave e escute, veja como fala, estude-se. Olhe se no espelho, fale com você mesmo, estabeleça uma relação de confiança.

6. Medite, medite sobre o que você é de verdade, coloque na cabeça que nada te ofende de verdade, ninguém pode realmente te rejeitar, você é um com o TODO.

7. Esteja presente, estar presente é um professor magnífico!

8. Controle seus sentimentos, você não é seus sentimentos, não é verdadeiramente afetados por eles, você é senhor deles, por pior que estejam seus sentimentos, você ainda é capaz do que quiser ser.

9. Não se coloque inferior a vergonha e timidez, é uma ilusão, você não é tímido, só acha que é tímido.

10. A vida é curta, determine-se a viver em liberdade!

11. Diga a si mesmo agora e sempre que achar que está sendo tímido: “Eu sou o que sou”

12. Faca um treino mental de situações onde você se sente mais tímido. Perceba as sensações no corpo, freqüência cardíaca aumentando, suor nas mãos, sensação de aperto, etc. Pense numa palavra de impacto e concentrando-se nesse momento se veja fazendo a coisa certa agora, tendo confiança, estando sereno, etc. Perceba no seu corpo essas reações mudando. Agora você tem uma palavra mágica que pode ser usada pra aumentar sua autoconfiança em momentos que se sentir tímido.

Timidez com o sexo oposto

- Você tem que decorar e praticar alguns comentários p/ falar sobre si mesmo quando conhecer alguém para não dar brancos na hora.
- Ir a locais de oportunidades rápidas pra você cumprimentar e sorrir pras pessoas, tipo parques, lavanderias, etc. Seja natural.
- Junte-se a um grupo de seu interesse, dança, musica, cursos, palestras, etc.
- No primeiro encontro seja curto, leve-a a um café ou drinque.
- Puxe papo com pessoas desconhecidas, idosos, etc.
- Revele informações pessoais na mesma proporção dela, dentro de limites razoáveis.
- Va ao banheiro uma ou duas vezes se estiver se sentindo ansioso ou agitado.
- Não tente ser extrovertido se você não eh. Elas vão perceber.
- NAO uso álcool ou outra droga pra ajudar a relaxar
- Sinta-se a vontade antes de tentar pequenos contatos físicos.
- Pergunte com ela aproveita as horas de lazer dela.
- Leia livro sobre namoro, sedução, etc e vá testando 1 ou 2 sugestões por semana.

Como vencer a timidez

Você é um bunda mole que tem medo de mulher, não pega ninguém e vive sendo rejeitado por ser tímido?
Desenvolveu depressão, já pensou em se matar, dar um tiro na própria cabeça, se jogar de um prédio ou coisa pior, como entrar para grupos emo e usar roupas coloridas de veado para tentar ser notado e expressar sua rebeldia fraca e patética?

Então leia esse post com atenção que vou te dar a letra sobre como deixar de se sentir um merda só porque é introvertido.

Porque você deve ler meu post e me "ouvir"? Simples. Tenho personalidade introvertida e na adolescência já passei por tudo o que você passou em decorrência da timidez. Procurei ajuda das mais diversas formas, até perceber que psicólogos "estudam" a timidez há décadas mas até hoje não conseguem dizer nada além de merdas inúteis como "seja você mesmo" e escrever livros de auto-ajuda para ganhar dinheiro. Ora, se eu sou um tímido fracassado e estou buscando ajuda, como eu mesmo posso me ajudar? Nesse caso estaria sendo ajudado por um fracassado, e não por alguém que de fato superou o problema.

Não vou te ensinar a ser **extrovertido**. Não vou te ensinar a pegar mulher e virar um Diego Alemão. Não vou te ensinar a ser o palhaço da turma. Tudo que vier será apenas conseqüência. O intuito aqui é mudar teu status de titica de galinha invisível para, no mínimo, bosta de elefante que ao menos terá mais atenção.

O meu foco com essa série é tentar ajudar especialmente os **homens**. Embora também existam mulheres tímidas e introvertidas, a timidez é muito mais destruidora para os homens do que para as mulheres. Por mais incomunicável que a mulher seja, ela não tem nas costas a responsabilidade de **tomar a iniciativa** nos relacionamentos. Se ela tiver beleza mediana já é o bastante para atrair a atenção de vários homens e ser assediada, mesmo que seja tímida. Já o homem, por mais que seja belo ou esteja em forma, será sempre vilipendiado por ser inseguro, tímido e "não ter pegada".

A relação com o sexo oposto sempre é um **terror** para o tímido, mas para o homem isso é **mil vezes** pior. É só botar uma foto de calcinha no Orkut e qualquer mulher ganhará centenas de elogios dos babacas de plantão. Já se o homem botar uma foto de cueca é capaz de ser mais **ridicularizado** do que já é, especialmente pelas garotas. Portanto, o foco do guia será o homem tímido.

Na lição 1 de nosso guia, vou traçar um perfil do tímido comum e explicar como o próprio tímido se exclui antes que outros façam isso.

Lição 1: Timidez não é uma doença transmissível

Todo tímido tem mania irritante de se fechar e achar que é o **doente mental** incompreendido, aquele gênio dos filmes que é rejeitado pela sociedade, que com toda sua genialidade reprimida cria a cura para o câncer e morre como herói fazendo todos se arrependerem de não ter chamado ele pra balada. Com isso, sem perceber acaba criando um preconceito contra si mesmo, se achando inferior aos outros humanos.

Com o tempo isso vai piorando e o tímido passa a se achar um verdadeiro leproso. Começa a evitar contatos sociais porque as pessoas “não o compreendem” (sem perceber que ele mesmo também não se compreende), e prefere ficar horas procurando um caminho quando está perdido a pedir informação apra alguém na rua. Alguns evitam até tocar nas pessoas com medo de serem rejeitadas como se tivessem uma doença mortal transmissível.

Na maioria dos casos, os tímidos reprimem-se e buscam refúgio em **colônias** de outros “doentes” tímidos para se lamentarem, **invejarem extrovertidos** e palhaços da turma e se derrubarem uns aos outros. Ao invés de buscarem uma ajuda real, fazendo uma analíse profunda e honesta sobre a própria imagem e comportamento, preferem entrar em comunidades imbecis e montar gangues de fracassados.

Ou seja, o tímido é visto como doente porque ele mesmo se vê como doente e comunica isso através de atitudes e aparência, bem como falta de sair daquele estado fétido. Não, não é papinho de psicólogo cretino, é a verdade. Ao se considerar um leproso doente, você será visto como um leproso doente. Isso é a lógica aplicada.

Portanto, **encare sua introversão/timidez como uma característica de personalidade** e não uma doença. Eu mesmo, embora tenha superado a timidez há muito tempo, ainda me considero introvertido sobre certos aspectos, já que isso é uma característica da minha personalidade e não uma doença. Não é porque todo mundo é palhaço extrovertido que você deva ser assim, e superar a timidez nada tem a ver com mudar sua totalmente personalidade. A diferença entre os seres humanos existe e é natural, e só paspalhos acham que todos devem ser iguais em tudo.

Um dos maiores erros do tímido é ter o palhaço da turma como **referência de personalidade ideal**, como se ele fosse uma espécie de modelo. Fazer isso só vai te levar mais para o buraco. Você precisa mudar seu comportamento, mas não necessariamente deve pensar em mudar sua personalidade, não caia nessa.

Isso significa que você vai parar achar que tem uma doença incurável e que precisa se isolar da raça humana. Nada de **ficar num porão escuro** jogando Second Life e imaginando como seria ter um filho com mulheres de outras raças interplanetárias mais acessíveis. Nada também de ficar horas perdido no trânsito por ter **medo** de pedir informação como se as pessoas fossem pegar **lepra** só de te ver falando. Você não é um doente e portanto precisa tomar **vergonha na cara** e parar de se enxergar assim.

Exercício viril: mesmo que fale pouco, tente olhar as pessoas nos olhos quando for conversar, especialmente se algum extrovertido cretino vier querer tirar uma onda com a sua cara (isso vai quebrar as pernas dele, pois todo extrovertido acha que tem plenos poderes sobre o tímido e que ele nunca o encararia de frente). Mas não faça cara de bunda e nem cara de assassino: olhe com uma expressão natural, mas fixa. Quando alguém olha diretamente em nossos olhos, nos sentimos inibidos porque alguém resolveu nos encarar de frente, e a probabilidade da pessoa sair da posição de autoridade aumenta muito. Com esse simples gesto, você comunicará que possui valores e que não se intimida totalmente pela presença da outra pessoa. De quebra, terá uma expressão mais confiante pois terá que erguer o queixo para fazer o contato visual (todo tímido tem mania de se esconder baixando a cabeça ou atrás de uma franja).
No começo será difícil, mas exercite isso ao máximo até pegar a confiança necessária para olhar nos olhos dos outros sempre.

Agora que você aprendeu que timidez não é doença e sim uma característica de personalidade, precisa aprender a se comunicar também através da aparência.

Lição 2 - Aparência

Como visto na lição anterior, tímidos se consideram inferiores aos demais e automaticamente se acham um lixo. Com isso perdem o respeito por si e ficam por aí esperando que alguém lhe ofereça uma esmola, ou que apareça alguma garota com super poderes oriundos de uma chuva de meteoros, que seja capaz de ler o que ele tem por dentro só de olhar.

Agora que você já aprendeu que não tem uma doença transmissível e aprendeu a falar com outros olhando nos olhos ao invés de se esconder atrás de uma franja ou andar de cabeça baixa, vamos falar da aparência e porque ela é importante.

Todo tímido acha que ninguém liga pra ele e, portanto, não vê necessidade de se arrumar. Na faculdade, estudei com um colega que era mais alto, tinha melhor aparência e mais cabelo do que eu. Mas o cara se vestia como um lixo e se considerava inferior. Depois vinha perguntar por que era vítima de bullying (embora a culpa principal seja dos bullyers, óbvio), por que era impopular com as garotas e por que não conseguia o respeito dos outros. Ele atribuía a culpa disso à timidez, mas na verdade o problema é que ele superestimava sua timidez e se encarava como doente mesmo não sendo.

Todo tímido sonha que alguém apareça na sua vida e olhe "o que ele é por dentro". **Só que relacionamentos não são um filme da Disney, são movidos por troca de interesses e se você não aparenta ter poder de barganha não recebe nada.**

Na prática, se através da aparência e atitudes você comunica que se considera um fracassado, as pessoas irão lhe ver assim. É politicamente incorreto dizer isso, mas o fato é que o mundo é levado por aparências e as pessoas julgam no mínimo 90% de você pela sua aparência.

Tímidos geralmente invejam as pessoas magnéticas, extrovertidas e falastronas. Mas não percebem que essas pessoas agem como verdadeiros vendedores: descobrem suas qualidades e as realçam para que se tornem altamente atrativas para os relacionamentos. Imagine que você queira vender algo que possui e, portanto, queira achar um meio de gerar a atração do público nele. Um bom vendedor destacaria as qualidades do produto e esconderia os defeitos. Já o mau vendedor diria: "acho isso uma merda, mas tenha pena de mim e compre-o!". É exatamente assim que os tímidos agem. **Não sabem realçar suas qualidades e evidenciam seus defeitos através da aparência desleixada**. Já os extrovertidos e magnéticos fazem justamente como o bom vendedor: destacam o que possuem de melhor, cuidam da aparência e jogam os defeitos (sim, eles não são perfeitos) pra debaixo do tapete.

Esqueça as mulheres que dizem que gostam de você pelo que você é "por dentro". Mentira. Ninguém é capaz de enxergar isso a primeira vista e não estará interessado em saber o que você tem "por dentro" se você aparentar ser um completo fracassado por fora.

Caia na real. Nenhuma mulher pensa "*nossa, vou chegar ali naquele cara desleixado com cabelo bagunçado, óculos ridículos, linguajar de elfos incompreensível e roupa amarrotada, porque talvez ele tenha algo bom por dentro*". Não vão. Talvez sua mãe pense assim a seu respeito, mas pode ter certeza que outras mulheres, colegas de sala de aula e até mesmo empregadores, não.

A experiência mostra que mulheres preferem sair com os "bonitões" que são podres por dentro do que os desleixados que são bonitos por dentro. O que fazer então? **Seja superior aos dois.**

Sua aparência é isca para as relações, portanto nada de bancar o tímido "rebelde incompreendido" que não liga pra aparência e quer se isolar por se achar um monstro, ou fazer bizarrices no corpo/vestimenta como forma de protesto. Isso não funciona e é contraproducente.

Exercício viril: olhe atentamente para o espelho e faça um relatório do que viu. Provavelmente verá aquele cabelo estilo ninho de pombo, uma cara inchada, corpo excessivamente gordo/magro, aspecto de frango/doentio, expressão depressiva, palidez, barba mal feita, roupas desproporcionais ao corpo, etc. Portanto, seu alvo agora é mudar essa imagem. Leia meus conselhos sobre alimentação e academia e invista nisso. No começo vai ser difícil mas não desista. Descubra suas qualidades e defeitos e faça uma lista deles, procurando métodos de "turbinar" suas qualidades e métodos de corrigir seus defeitos. Se tiver dúvidas de como colocar o exercício em prática, me pergunte aqui. Mas tente primeiro antes de perguntar.

Atenção: não estou dizendo para você sair por aí com uma calça laranja fluorescente e cabelo de Justin Bieber, só porque os outros estão usando isso. Simplesmente vista-se bem. Roupas asseadas, cabelo com corte decente e arrumado (use um gel se o seu cabelo parece um ninho de pombo), perfume favorito, sapatos limpos, **ROUPAS DO TAMANHO CERTO**, óculos discretos que combinem com seu rosto ou mesmo lentes de contato. Se você mesmo não se julgar interessante o bastante pra cuidar de si mesmo o necessário, ninguém achará. Ao sentir que fez o máximo pra melhorar sua aparência porém sem apelar para modismos cretinos, você se sentirá menos inibido e mais seguro para falar.

Lição 3 - Teoria

Antes de entrar direto nas técnicas **práticas** para diminuir a timidez, vamos conversar um pouco sobre algumas **teorias básicas** dos autores mais famosos sobre o assunto, alguns termos que confundem a galera e na **parte 4** entramos com dicas poderosas e infalíveis.

Como o **Doutrinador** relatou nos textos anteriores, também passei minha adolescência como introvertido. Assim, na adolescência a vontade de conseguir uma namorada aumentou e comecei a ler alguns livros sobre timidez, como paquerar, etc.

Li todos esses materiais PUA sobre timidez e alguns livros mais sérios sobre o assunto. Mas, dos livros que li um explicou bem essa diferença entre introvertidos e extrovertidos. O livro se chamava *"A vantagem do tímido"*. De acordo com esse livro, *"há **um introvertido para cada três extrovertidos**. Como conseqüência disso, os introvertidos precisam desenvolver habilidades para lidar com isso ao longo da vida, já que sofrerá uma grande pressão para 'melhorar', para agir como o resto do mundo. O introvertido é pressionado dia após dia, desde quando acorda, a reagir e seguir os moldes do mundo exterior."*

O livro também falava que ninguém é 100% extrovertido ou introvertido. Algo parecido com que Jung falava: *"ambas as atitudes existem dentro dele, mas só uma delas foi desenvolvida como função de adaptação; logo podemos supor que a **extroversão** cochila no fundo do **introvertido**, como uma larva, e vice -versa. "*

Freud era extrovertido e Jung, seu discípulo mais brilhante, era introvertido. Freud acreditava que o objetivo do desenvolvimento psicológico era encontrar satisfação na realidade externa. Jung e Adler (que também era introvertido) discordaram de Freud porque ele começou a usar o conceito de introversão como doentio e negativo.

Jung julgava saudável e necessário todos os pontos da régua abaixo e a medida que envelhecemos a maioria se aproxima do centro dessa régua:

Jung acreditava que havia uma base psicológica para termos essas predisposições. A ciência neurológica atualmente tem descoberto que Jung estava certo. Mas é uma pena que a maioria dos psicólogos, psiquiatras e psicanalistas, hoje em dia ainda venham seguindo mais as teorias de Freud.

Como curiosidade, dois filmes interessantes que exemplificam como agem os introvertidos são: o *"O Resgate do soldado Ryan"*, onde um capitão introvertido comanda a tropa.

Outro filme é "*O fabuloso destino de Amélie Poulain*", onde uma moça francesa introvertida atraí um rapaz introvertido.

10 principais características dos extrovertidos

- São atraídos pelo mundo externo (atividades, pessoas, lugares e coisas);
- Tendem a ocupar os espaços, são expansivas;
- Possuindo uma facilidade um pouco maior para se adaptar a situações externas;
- Longos períodos de relaxamento, contemplação interior, solidão ou companhia de uma única pessoa lhes tiram o estímulo;
- Gostam de tomar a iniciativa;
- Expressam-se com facilidade;
- Gostam de conversar superficialidades;
- Conseguem improvisar quando não sabem um assunto;
- Possuem muitos amigos;
- Pensam e falam ao mesmo tempo;

10 principais características dos introvertidos

- É voltado para o mundo interno (idéias, impressões, emoções)
- Precisa de locais tranqüilos pra pensar melhor;
- Sente o mundo externo como algo ameaçador;
- As impressões sobre esses objetos externos são mais marcantes que os objetos sem si;
- Se sentem desgastados quando interagem muito com o mundo externo;
- Preferem assuntos mais profundos e importantes a superficialidades;
- Como não consegue improvisar, preferem falar de um assunto quando estudam ou lêem tudo ou quase tudo daquele assunto;
- Absorve a informação externa, reflete e amplia;
- Possuem menos amigos, mas com mais qualidade;
- Hesitam antes de falar.

Uma diferença interessante entre extrovertidos e introvertidos é que o introvertido tem um "desgaste psicológico" quando se volta muito para fora e enfrenta estímulos externos (festas, reuniões, etc). É como se o introvertido fosse um "sedentário em interações sociais" e por isso quando é focado a exercitar seus "músculos sociais" ele vai se desgastar rápido por não está acostumado a fazer isso, já o extrovertido se exercita socialmente todo dia e toda hora.

OBS.: Antes de começar nosso "treinamento social" com as dicas e técnicas é muito importante primeiro você verificar que nível de timidez você está. Abaixo vamos conceituar e diferenciar alguns termos interessantes para verificar se você não tem algo mais grave que uma timidez.

Introversão – capacidade saudável de entrar em contato com seu mundo interior. Os introvertidos gostam de conversar e possuem habilidades sociais, porém preferem conversar com uma única pessoa, enquanto as atividades em grupo representam excesso de estímulo e os cansam mais rápido.

Timidez - ansiedade social, acanhamento extremo quando se está rodeado de pessoas. Pode ter raízes genéticas, mas também pode ser adquirido a partir de experiências na escola, com amigos e com a família. Falta de autoconfiança em situações sociais. Medo do que os outros pensarão de você. Produz suores, tremores, vermelhidão no rosto, palpitações, excesso de autocrítica e uma sensação de que as pessoas estão rindo de você. Sensação é que você está sozinho e tem um holofote de luz sobre você e o seu desejo é sumir pra outro lugar, igual no filme "*Jumper*". A timidez não é o que você é (como a introversão), por isso é suscetível a mudanças. Os extrovertidos que tem necessidade de estar com outras pessoas podem sofrer mais se forem tímidos. A boa notícia é que é possível aprender estratégias para alterar seu comportamento e reduzir significamente sua timidez.

Timidez amorosa – um tímido amoroso geralmente é virgem e possui muita dificuldade em iniciar qualquer diálogo com mulheres por causa de um forte sentimento de ansiedade. Grande parte sofreu abuso físico e psicológico dos pais e freqüentemente não puderam obter qualquer apoio emocional. No filme "*O Virgem de 40 Anos*", o ator Steve Carell interpreta um homem de meia-idade, que sofre de timidez amorosa.

Fobia social – ansiedade e ataque de pânico quando em grupos sociais, tremores, suores, palpitações e isolamento social. Temor por estar sendo observado e avaliado. Ao contrário da timidez, a pessoa que tem fobia social não consegue melhorar sem tratamento psicológico.

Misantropia - Os misantropos expressam uma antipatia geral para com a humanidade e a sociedade, mas geralmente têm relações normais com indivíduos específicos (familiares, amigos, companheiros, por exemplo). Um misantropo é alguém que odeia a humanidade de uma forma generalizada. Muitos gostam de viver em isolamento.

Transtorno de personalidade esquiva - caracterizado por um padrão predominante de inibição social, sentimentos de incapacidade, sensibilidade extrema a críticas ou repreensões, e uma tendência à solidão ou isolamento. Pessoas que apresentam o transtorno de personalidade esquiva vêem a si mesmas como socialmente inadequadas e não atraentes e evitam contato social por medo de serem ridicularizadas, humilhadas ou desprezadas. O transtorno de personalidade esquiva não deve ser confundido com o transtorno de personalidade esquizóide. Enquanto os esquizóides apresentam falta de interesse nas relações sociais, os esquivos têm muito interesse, mas sua timidez excessiva age como um bloqueio em tais relações. Outra diferença é que os esquizóides são imunes às críticas e a elogios, e esquivos são muito sensíveis às mesmas.

Esqueizóide – São pessoas que não possuem interesse em relações sociais. Possuem tendência ao isolamento e à introspecção, e frieza emocional, por terem medo de se tornarem vulneráveis. Na maioria dos casos, os indivíduos cresceram em lares traumatizantes e/ou negligentes.

Síndrome de Aspesger – se você se interessa por um único tema, tem manias repetitivas diárias estranhas, não tem coordenação motora e é totalmente antissocial. Você pode ter essa síndrome. Se você acha que possuí essa síndrome muitas pessoas famosas, atores de Hollywood e até bilionários possuem ou já possuíram essa síndrome quando crianças. Alguns exemplos de pessoas que têm ou tiveram essa síndrome: **Charles Darwin**, Bill Gates, Mozart, Albert Einstein, **Nietzsche**, etc.

Atenção: Não adianta querer ser mais sociável só com as mulheres, porque vai parecer que você está forçando e ela vai notar de cara seu interesse romântico nela. Assim treine, antes, ser sociável com todo mundo, idosos, senhoras, vendedores(as), o pipoqueiro, etc.

Dicas para se tornar mais sociável no geral

- Pergunte as horas pras pessoas na rua (homens e mulheres)
- Pergunte endereços, horário de ônibus, etc.
- Fale bom dia/tarde no trabalho pra todo mundo, seja a mulher do cafezinho ou alguém que entrou no elevador.
- Pratique alguns comentários na frente do espelho
- Junte-se a um grupo que desenvolva atividades do seu interesse. O interesse não é conhecer mulheres, mas sim aprender a se socializar mais.
- Seja voluntário em um grupo cuja filosofia você respeite, como uma organização comunitária.
- Freqüente palestras ou participe de cursos.
- Antes de reuniões ou encontros importantes faça uma caminhada, leia ou relaxe em um local tranqüilo.

Andando na rua

- Após estar mais tranqüilo e já consegue perguntar coisas a estranhos sem ficar ansioso, está na hora de tecer pequenos comentários. *"Caramba, o dia está quente hoje!"*
- A próxima fase é dizer "oi/olá" para uma mulher desconhecida, até não ficar mais ansioso. Alguns podem dizer que isso é encher o ego, mas para um tímido dizer Oi/olá sem ficar tão ansioso já é uma vitória. **Uma observação:** fale oi/olá quando tiver passando por uma mulher, mas nunca olhe para trás pra ver se ela olhou ou não. O objetivo não é ver se teve efeito ou não e nem se ela responde ou não, provavelmente 99% delas nem vão responder e nem olhar pra trás, mas isso faz parte do seu processo interno.

Reações das pessoas

Você está numa parada de ônibus ou fila do banco e pergunta comenta algo vago ou uma pergunta aparentemente informativa e necessária. Exemplo: *"você sabe que horas esse ônibus passa?*", *"você esta há muito tempo no ponto?"*, *"nossa, a fila hoje está maior do que o normal"* etc. A reação da pessoa pode ser de três naturezas:

1- A pessoa te ignora ou responde por educação como se sentisse repulsa da sua presença. Às vezes a pessoa pode estar distraída e nem te escutou ou ela pode ser uma pessoa narcisista e arrogante. De qualquer forma você pode ignorar e perguntar para outra pessoa. Se for uma mulher e ela foi mal educada e ignorante você pode responder assim: *"olha, só queria saber se aqui passa tal ônibus, não estou interessado em você não!"* Sua resposta deve expressar calma e naturalidade, apesar do seu estado interno. Se a raiva for explícita, a garota não terá dúvida alguma sobre a eficiência do seu desprezo para com você.

2- A pessoa é educada, mas fria. Partindo desse comportamento, não se dirija mais a ela. Se for uma mulher e ela tivesse algum interesse em você aproveitaria essa "brecha inicial" para iniciar um assunto ou ser mais receptiva.

3- A pessoa se mostra extremamente receptiva. Nesse caso se for uma mulher, mantenha o diálogo sem se comportar como um paspalhão empolgado. Porém, nesses locais, as ditas "perguntas triviais" (nome, profissão, onde mora, etc) podem ser feitas a qualquer momento sem quaisquer preocupações; só não é aconselhável iniciar o diálogo primeiramente utilizando uma dessas perguntas, pois você parecerá um psicopata em série ou um pervertido do ônibus das 23hs.

Dicas para festas

- **Aja como se fosse um introvertido confiante.** Imagine-se tendo uma aparência serena e um ar de segurança. Lembre a si mesmo que, embora possa estar se sentindo nervoso, você parece calmo. No início é difícil, e você pode se achar estranho, mas a questão não é virar um extrovertido, mas sim se sentir seguro e confiante.

- Faça contato visual com alguém e aproxime-se de um grupo. Ouça o que as pessoas estão dizendo, então quando surgir uma oportunidade faça comentários e acrescente suas próprias idéias.

- Depois de alguns minutos mude para outro grupo.

- No começo será desconfortável mesmo e pode surgir medo de se aproximar.

- Quanto mais agir *"como se fosse"* seguro de si, ma confiante se tornará.

- Use um acessório pra chamar atenção e tenha uma história interessante pra contar sobre isso. Isso tira um pouco o foco de você e transfere para o objeto. A galera da ala PUA chama isso de *peacocking*, mas não precisa ser exagerado.

- Olhos nos olhos da pessoa que tiver conversando.

- Pra aumentar seu **vocabulário não-verbal** você pode experimentar levantar as sobrancelhas (pra dizer Nossa é mesmo?), piscar (Uau!) ou arregalar os olhos (Você estar brincando).

- Os introvertidos se concentram internamente e quase sempre podem ter rostos inertes, inexpressivos e sisudos. Assim, a falta de expressão pode ser pouco atraente. Mas também se abrir todo e ficar sorrindo demais vai parecer que você é um tonto ou até intimidar mulheres mais tímidas que você. Então, **sorria a princípio com os lábios fechados**. Depois se tiver mais a vontade com alguém, você pode mostrar os dentes;

- Antes de ir pra festas leia um jornal, assista TV ou um filme pra você ter **assuntos** pra uma conversa. Mas se chegar em um grupo onde tenha uma conversa já rolando, faça uma pergunta sobre o tema em discussão, **não** mude o assunto ao chegar em um grupo.

- Decore e treino no banheiro antes de sair de casa **frases de abertura**. Treine se apresentando, falando sobre você, fazendo perguntas, etc.

- Decore **frases de sustentação** da conversa como: *"Do que você mais gostou nesse filme?" "o que você achou daquilo?", "O que você sentiu quando ganhou isso?"*, etc.

- Aprenda a **direcionar a conversa** para áreas que você domine. *"Você disse que era professora, que série você dá aula*?"

- Não fique muito tempo conversando com a mesma pessoa, no máximo 20 a 30 min. Você pode falar: *"Detesto terminar uma conversa legal, mas vi um amigo/amiga ali e preciso falar com ele/ela"*. Não se preocupe você pode voltar a falar com ela depois de novo. Ou você pode pedir o telefone ou e-mail dela *"Adoraria se pudéssemos nos encontrar para um café. Posso te ligar ou te mandar um e-mail?"*

- Nunca saía de um grupo ou com uma única pessoa sem falar nada. Mas seja curto e simples. Treine em casa algumas falas como: *"Preciso de outro drinque, com licença". "Estou gostando da conversa, mas vi meu um colega do trabalho ali e gostaria de comprimentá-lo.". "O banheiro é ali? Obrigado."*

- Se sentir muita **ansiedade** durante a festa, respire fundo algumas vezes. Vá ao banheiro ou encontre um local só pra ficar observando. Depois dê uma volta no ambiente cantarolando sem abordar ninguém só pra relaxar.

- Decore falas pra se despedir quando tiver vontade de ir embora, por exemplo *"estou cansado, tenho que acordar cedo amanhã, mas a festa estava muito boa, a gente se fala"*

Dicas para encontro com mulheres

- O primeiro encontro deve ser curto. Tipo ir tomar um café ou fazer um lanche. Sugira um horário de início e de término. Nada de sugerir motel logo de cara, você é muito cabaço pra isso ainda.

- Revele informações pessoais na mesma medida dela, ou menos. O mistério é seu aliado, mas não seja um imbecil arrogante, deixe a conversa fluir.

- Vá ao banheiro se tiver se sentindo ansioso ou agitado, pra se acalmar. Atenção: eu disse se acalmar e não se masturbar.

- Não tente fazer gracinhas feito um paspalho ou ser extrovertido.

- Não use álcool ou drogas pra relaxar. Faça do jeito difícil.

- Não force contato físico antes de se sentir a vontade.

- Procure sinais de perigo, como o modo que ela lida com conflitos. Observe se é passiva ou agressiva demais.

- Se ela for extrovertida não a critique por ela falar rápido.

- Observe se ela também faz perguntas a você (demonstração de interesse).

Homens introvertidos com mulheres extrovertidas

Quando o homem é extrovertido e a mulher introvertida sempre surgem conflitos. Mas quando a situação inversa é pior.

Homens introvertidos podem se sentir sufocados, intimidados ou ignorados por uma mulher extrovertida. E as mulheres extrovertidas podem achar que a tranqüilidade do homem introvertido signifique fraqueza, submissão, paspalhice, síndrome de bunda mole ou que ele não seja protetor. Ela pode se sentir solitária ou pouco estimulada no relacionamento. Se isso acontecer no seu relacionamento, é hora de você mandar a real.

Dicas para lidar com mulheres extrovertidas em um relacionamento
Se você é introvertido e deseja aprimorar sua comunicação com sua parceira extrovertida, aqui vão algumas sugestões:

- Diga a sua parceira que deseja conversar. Marque um horário.

- Formule frases curtas e claras.

- Não tenha medo de gritar ou falar alto se for preciso. Não é pra xingar ou cair na baixaria. É que mulheres extrovertidas podem não acreditar na sua intenção se o volume não for alto. Sim, parecem loucas, eu sei.

- Pratique dizer qualquer coisa que venha à sua cabeça. Não ensaie sempre.

- Permita-se pausas. Não precisa acompanhar o ritmo dela sempre.

- Cuidado com mulheres extrovertidas baladeiras quanto você é um cara caseiro demais.

- Faça-a entender que precisa de tempo pra tomar decisões e que nem sempre pode falar o que passa por sua cabeça.

- Elogie-a de vez enquando e não se polarize.

Se você é introvertido e seu filho extrovertido

- Crianças extrovertidas precisam ouvir comentários como: *"muito bem"* e *"parabéns"*. **São reforços positivos.**

- Ajude a serem menos impulsivos e a refletirem. Você pode fazer isso fazendo um comentário positivo, depois uma frase de reflexão ou uma crítica construtiva e fechando com um comentário positivo.

- Deixe seu filho processar seus pensamentos em voz alta.
- As crianças extrovertidas perguntam muito. Respondas as que tiver vontade. Fale por exemplo: vou responder mais 2 perguntas, depois tenho que preparar um relatório.

- Faça seu filho entender ou agende pra ele um horário pra ele ficar calmo, como ouvir música, ler um livro, etc.

Como agir no trabalho

- Procure chegar mais cedo no trabalho e em compromissos importantes, especialmente em locais onde você nunca esteve ou está muito ansioso para estar (ex.: entrevistas de emprego, provas para concurso público, vestibular, ENEM etc). Quanto antes chegar ao local, mais se sentirá à vontade no ambiente, o que será uma vantagem em relação aos demais.

- Relaxe 5 minutos antes das reuniões respirando em um local privativo. Eu disse "relaxar e respirar" e não se masturbar.

- Cumprimente as pessoas quando entrar na sala e despeça quando sair.

- Faça anotações.

- Use linguagem não-verbal como acenos de cabeça, contato visual pra perceberem que você não é um manequim e está prestando atenção.

- Diga alguma coisa: uma pergunta ou reafirme algo que alguém falou.

- Numa reunião atraía primeiro a atenção falando uma frase de abertura falando com voz firme *"Gostaria de acrescentar uma coisa..."* ou *"Minha opinião é..."*

- Dê colocações com início, meio e fim.

- Se perceber que a oportunidade de falar já passou você pode falar: *"Gostaria de acrescentar uma coisa ao que o fulano falou minutos atrás..."*

- Compartilhe informações pessoais com seus colegas de forma relaxado e tranqüilo. Um exemplo é comentar sobre seu hobby enquanto aguarda na copiadora.

- Reconheça quando alguém fizer algo bom e aceite elogios. *"Obrigado".*

- Ofereça-se a ajudar as pessoas.

- Tenha seus objetivos e metas anotados.

- Se você é chefe aprenda a delegar mais responsabilidades a seus subordinados.

Um plano de cinco passos para reduzir o "sufoco" em situações importantes

Você tem uma entrevista de emprego, uma palestra pra apresentar ou um compromisso importante que você precisa parecer calmo. Quando estímulos em excesso e nos sentimos sufocados, não conseguimos pensar, nem ser criativos. É importante aprendemos, então, maneiras de se acalmar.

Passo 1: Sinta seu corpo. Tente separar "mente" e "corpo" e imagine que sua mente é um scanner que vai passando do seu pé para sua cabeça e percebendo o que você está sentindo fisicamente. Perceba onde tem tensões em músculos, articulações, batimentos cardíacos, respiração, etc.

Passo 2: Respire fundo e beba água: o cérebro oxigenado e hidratado melhora a concentração, raciocínio e metabolismo do corpo. Nada de energéticos, cafeína, isotônicos ou refrigerante, pare com essas frescuras. Beba água, simples assim.

Passo 3: Observe o que está passando na sua cabeça: preste atenção e ouça. Então, tente direcionar essa voz. "Estou apenas ansioso, tudo vai dar certo." "Estou tenso, mas isso não significa que vai dar merda. Vou ficar bem".

Passo 4: Lembre-se de quanto você se saiu bem de uma situação parecida: Lembre-se de quando você já ficou nervoso e conseguir apresentar o que queria, ou que passou por uma entrevista ou que conseguiu conversar com determinada pessoa que você tinha medo.

Passo 5: Fique de boa. Sentir esse sufoco é normal e faz parte de quem é introvertido. Não se critique. Isso significa que seu cérebro absorve muita informação e fica bastante ativo.

Praticando a extroversão (saindo da zona de conforto)

Você reconheceu que é introvertido e está mais confortável agora com a prática de algumas dicas, mas agora é hora de mais um pouco de desconforto. Hora de mexer esse seu traseiro tímido e enfrenter a dura realidade.

Na infância aprendemos a encontrar segurança nas coisas familiares e quando adultos continuamos a fazer coisas que sentimos confortáveis. Mas sempre vamos encontrar situações, desafios e barreiras e sentimentos desagradáveis que precisamos superar. Isso requer que experimentemos novos comportamentos. Permanecer isolado e confortável demais faz perdemos alguns aspectos de nossa personalidade. Assim como os músculos que perdem força se não forem usados.

- Se sentir-se travado e tenso em alguma situação, muitas vezes não vai adiantar tentar ficar calmo ou muito menos se criticar. Então, **faça o oposto se contraía ainda mais todos seus músculos e depois relaxe totalmente**. Se tiver sozinho você pode se sacudir como um rottweiler que acabou de se molhar. Lembre-se: se estiver sozinho, ou vão achar que você está tendo uma convulsão (Ronaldo na copa de 98 estava nervoso e seguiu a dica do "rotweiller molhado", mas acharam que foi convulsão).

- **Quebre um padrão de comportamento**. Localize o padrão que deseja mudar e faça qualquer parte dele de maneira diferente. Por exemplo, tem pessoas que saem do trabalho e vão direto pra casa sentar o rabo gordo no sofá e assistir TV. Quebre saindo do trabalho e indo ao cinema, a uma exposição ou ao shopping dá um rolé sem compromisso.

- Fale sem pensar. Dê uma volta e puxe conversa com pessoas estranhas. *"O serviço aqui é tão lento". "O ônibus aqui demora muito hein." "O pão dessa padaria é melhor do que a que comia antes".* Fale frases curtas e em um pouco mais **alto** do que de costume. Depois, continue o que estava fazendo: comprando, esperando na fila, etc. **Fale alto**.

- Depois faça algo mais complicado, um diálogo mais longo. Introvertidos costumar temer conflitos, onde os diálogos são imprevisíveis. Por isso, quando tiver pronto ensaie algo como. *“Gostaria de trocar essa blusa. Infelizmente, não serviu na minha filha. Aqui está a nota fiscal.”* Pare de comprar tudo na Internet por ter medo de dialogar e negociar com vendedores. Eu sei que eles são insuportáveis, mas encare uma sessão de compras necessárias como treinamento.

- Como o Doutrinador disse na parte 2: use o **contato visual direto**. Além disso, se tiver em grupo ou numa reunião use um **tom de voz firme e alto e sempre diga uma frase de conexão antes**: *”Gostaria de acrescentar...”* ou *“Como fulano disse, eu acredito.”*

- Introvertidos tende a se irritar mais que extrovertidos. Então, se acontecer uma situação parecida como sua mulher ou seu chefe te irritando siga esses passos: **respire, fique alerta e manha o foco, concentre-se em partes do seu corpo pra liberar as tensões, melhore a postura, distribua o peso do corpo e agora observe o caráter único da situação.** O cérebro gosta de agrupar experiências e, depois, fazer julgamentos rápidos, **liberando apressadamente uma solução padronizada** para um problema na tentativa de reduzir logo a ansiedade.

- Tenho bom humor, ouça piadas, ria das piadas e brincadeira dos amigos. Mas tenha cuidado, nem todo humor é saudável. O escárnio, o sarcasmo, a ridicularização, o humor negro e o desdém originam-se do medo, da raiva e/ou da inveja e são nocivos. Humor negro é coisa de paspalho, não apele. Lembre-se: seu objetivo não é ser um palhaço gratuito, e sim vencer a timidez.

Mais algumas dicas sobre as mulheres

- Da próxima vez que ver uma mulher linda, não fique tentando agrada-la o tempo todo, evite vê-la com uma deusa e sim como uma mulher.
- Controle sua tendência natural de ser excessivamente romântico e Prestativo
- Não seja tolo, e não faça os caprichos das meninas de quem se interessa.
- Acredite. Comprar presentes e dar flores, ser doce e amigável com ela não é o caminho para conquista-la.
- Não irrite as mulheres com romantismo e outras bobagens; pare de acreditar em tudo o que elas dizem ou vai se dar mal.
- Pare de falar de coisas idiotas, como polícia, política, esportes, sobre coisas sem interesse, e tenha assuntos sem graça.
- Mulheres adoram falar delas mesmas, pare de falar como um otário de si mesmo e comece a ouvi-la.
- Nunca tente desafiar outros homens na frente dela, e muito menos fale demais.
- Deixe de ser tagarela e aprenda a ouvir ao invés de querer mostrar que é inteligente e simpático.
- Jamais cometa o erro de se declarar para ela antes mesmo de saber se ela está interessada em você.
- Melhor! Nunca se declare a uma mulher. Isso acabará de vez com seu filme.
- Mulheres são o contrário do que costumam dizer.
- Pare de correr como um idiota atrás das coisas que elas querem
- Seja seguro e não se preocupe em agradar demais.
- Veja as coisas pelo foco mais amplo, e não seja um bobo procurando coisas fúteis para conquista-la.
- Você não precisa ser rico para conquista-la
- Você não precisa definitivamente ser lindo, para transar com mulher nenhuma.
- Pare de acreditar que só depois que tiver um carro, conquistará o respeito das mulheres.
- Você pode conquistar qualquer mulher que desejar.

- Pare de ficar ouvindo os seus problemas e lamentações, você não é psicólogo dela, na verdade, você está atrapalhando a garota e afastando ela de você.

- Esqueça se ela é fiel ou não, se ela quiser te chifrar você não pode fazer nada.

- Não seja um idiota ciumento, deixe-a fazer o que quiser, mas não deixe de puni-la quando fizer algo de errado.

- Você não precisa chegar em nenhuma mulher para transar com ela

- Nunca se apaixone

Agora você já sabe que a maioria das atitudes dos homens em relação às mulheres é ridícula e deve evita-la. Pode confirmar com seus amigos e até mesmo na internet que os que fazem isso são perdedores e você não quer sem um deles. Pode ver no orkut quantas comunidades existem para caras românticos e sofredores. Todos pagam a pena e carregam um fardo pesado por não saber lidar com as mulheres. Mas você está indo bem, se chegou até aqui, já deu um grande passo para conseguir sexo e o amor daquela que você tanto ama. Vamos em frente, ainda tem muito que aprender.

Especial - Sucesso: a verdadeira vingança de um homem honrado

Retirado do Blog do Doutrinador.

Você estudou muito, tirava boas notas na escola, sentava na frente para não perder nada da matéria, tinha respeito pelos professores e alunos, mas... não pegava ninguém e elas sempre saíam com os canalhas do fundão?

Você namorou por um bom tempo, teve boa fé no relacionamento, se apaixonou, ajudou a namorada, comprou presentes, pagou divídas, era atencioso... e no fim acabou sendo traído ou largado por algum canalha imprestável que a trata como lixo?

Você tentou seduzir uma garota, insistiu nela, foi educado, tratou bem, ela lhe deu muitas esperanças, você se empolgou... mas quando você achava que ela diria finalmente o "sim", foi surpreendido com ela ficando com outra pessoa e esquecendo completamente de você?

Você não é o único a se revoltar com isso. Vários casos como esses acontecem todos os dias. Mulheres que dão o vigor da juventude para canalhas e "sossegam" quando estão trintonas e acabadas, garotas que vilipendiam nerds e ficam com os bombados do fundão, engravidam de marginais e depois procuram um homem honesto pra assumir a cria, perdem a virgindade com cafajestes e oferecem o resto para bonzinhos... não faltam exemplos de casos onde homens se decepcionam nos relacionamentos.

E muitas vezes, com essas decepções o homem resolve partir para crimes passionais, desespero, suicídio e outras atitudes desesperadas visando se vingar da agressão emocional que sofreu.

PORQUE A DECEPÇÃO NOS RELACIONAMENTOS DÁ ORIGEM A CRIMES PASSIONAIS

O homem moderno é bombardeado de todos os lados com anúncios e dizeres de que as mulheres querem homens românticos, bonzinhos, que detestam canalhas e cafajestes, que detestam marginais, que querem uma alma gêmea com quem compartilhar uma vida amorosa honesta, que querem viver uma relação verdadeira como nos filmes, novelas e romances etc.

Desde o berço, o homem moderno acredita que deve ser bom com as mulheres, que deve estudar muito para ser bem sucedido e que mulheres buscam um bom marido. Por isso, o homem se sente traído, impotente e injustiçado diante de tanta canalhice, quando vê que todo aquele mundo colorido pintado pelo romantismo simplesmente não existe na vida real. Tudo que ele acreditava desde o berço é esmagado impiedosamente por mulheres modernas que "só querem curtir os errados enquanto os bons não aparecem" - ou seja, curtir os errados enquanto convenientemente não enxergam os bons a sua volta.

A decepção para um homem moldado pelo romantismo hipócrita é inevitável. Todos aqueles que acreditam que os ser humanos - e em nosso caso as mulheres - são perfeitos, puros, honestos e infalíveis irá se decepcionar. **Quanto mais apegado um**

homem estiver a mitos como o amor romântico, a pureza e santidade femininas, maior será o golpe em sua moleira quando ele cair na real.

PORQUE A VINGANÇA É UM TIRO NO PÉ

Muitos acham que a melhor saída para a decepção nos relacionamentos é a vingança. Mas sempre fazem isso dentro de um contexto irracional, quando estão irados, apegados e afetados pela desilusão. Acham que é questão de honra sair por aí perseguindo a ex-namorada que o traiu e muitas vezes chegando a extremos irracionais como a agressão.

Acham que a saída é se vingar difamando a ex-namorada por aí, e que com isso estão livres do apego. Esses imbecis não percebem que o ódio nada mais é que um sentimento de apego tão forte quanto a paixão. **E assim como a paixão, o ódio limitará o horizonte do homem, impedindo que ele evolua na vida e faça novas conquistas.**

Agora pare e use o cérebro para pensar: se o ódio gera apego e limita o seu crescimento, como você vai superar uma desilusão e vencer na vida? Como quer mostrar superioridade através de uma vingança sendo que seu ódio só comunica que você é um verme dependente em sentido emocional? **Parem para pensar, burros!**

A vingança não tem utilidade nenhuma. É que eu, a Bíblia e Seu Madruga pensamos. Tudo que você conseguirá ao perseguir sua ex-namorada é ficar ainda mais apegado a ela e comunicar a todos os outros que não passa de um verme dependente, de um homem imprestável que aceitou que uma vadia qualquer o levasse para a lona.

Tudo que você conseguirá ao difamar sua ex por aí é um processo no meio do rabo para aprender a deixar de ser paspalho.

Tudo que você conseguirá ao agredí-la fisicamente é um carro de polícia na sua porta te levando pra cadeia e acabando com a sua vida.

Tudo que você conseguirá ao se suicidar por causa de uma desilusão amorosa é dizer ao mundo que é um fracassado que tirou a própria vida, decepcionando pais e pessoas que acompanharam seu crescimento com esperança achando que você seria um vencedor, enquanto ela sai com cafajestes por aí e se diverte dando pra outros caras enquanto lembra de você da mesma forma que lembra de uma mosca morta.

Você, que estava certo na história, agora será o vilão que perdeu completamente a razão ao dar um tiro no próprio pé. **É isso que você quer?**

Não façam isso.

A saída para a decepção nos relacionamentos não é outra senão o **desenvolvimento pessoal**. A capacidade de levantar após um baque violento e seguir em frente. A capacidade de se desprender de sentimentos limitantes como a paixão e o ódio para poder crescer e vencer na vida. A capacidade de se reerguer ara provar a todos os canalhas e imprestáveis que fizeram pouco de você o quão você é forte e capaz de vencer! Essa é a melhor resposta!

O tempo prova que o desenvolvimento pessoal, e não a desistência dele, é a melhor vingança que pode existir.

PORQUE O SUCESSO É A MELHOR VINGANÇA

Por Doutrinador

Muitas das mulheres que o vilipendiaram no auge, lhe rejeitando e cuspindo na sua cara, lhe traindo com marginais e canalhas e lhe trocando por imprestáveis, terá o tempo como vingança.

No meu texto "3 bilhões de mulheres e você aí chorando", expliquei porque não há motivos para se desesperar por perder uma mulher, acreditando que ela era única. Não existe alma-gêmea, há bilhões de mulheres interessantes por aí. Não acredite nesses mitos.

Canalhas e cafajestes só querem extrair o néctar das mulheres e jogar o bagaço fora. Eles não vão assumí-las quando estiverem trintonas, com peitos caindo, bunda flácida e perdendo mercado para as novinhas. Por isso, o destino da mulher que trata a si mesma como uma mercadoria é depreciar violentamente com o passar do tempo, terminando sozinha e com seu principal pilar de destaque (o corpo) decaindo.

Por isso, não perca tempo arquitetando vinganças. Use esse tempo para se desenvolver, evoluir profissionalmente e ganhar dinheiro. Deixe que o tempo implacável aplique a punição nelas pelo seu comportamento injusto. Quando você estiver por cima, ela estará por baixo, sem você ter sequer movido uma palha contra ela. Então você poderá colher os frutos do seu sucesso vendo ela se depreciar com o tempo, se desesperando e virando motivo de chacota para cafajestes.

As mulheres sabem disso e sempre que terminam uma relação, tentam manter o ex apegado e próximo a ela. Fazem isso para se certificar de que eles continuem apegados e, consequentemente, incapazes de evoluir ou se desenvolver desprendendo-se dos grilhões impostos pela paixão. Com isso, o ex ficará sempre disponível para quando ela perder o status perantes os cafas e garanhões.

Jamais permita que uma mulher, por mais canalha e injusta que seja, e por mais suja que for, lhe tire a vontade de vencer na vida e evoluir. Responda a quem lhe agrediu arregaçando as mangas e buscando seu sucesso. Por mais doloroso que seja, responda a quem cuspiu na sua cara mostrando que você é muito mais forte e superior do que pensam.

Não largue faculdade, não abandone emprego, não seja demitido, não perca o gosto pela vida, não pense em desistir de tudo, não abandone sua família por causa de mulher! Ninguém vale esse preço!

Sua vida não acaba quando uma mulher diz que acabou. Quem são elas pra botar o dedo na sua cara e dizer onde sua vida começa ou termina? Não seja um verme! Cresça, evolua e deixe aos outros as dores de ver você vencendo.

“Você deixou de ser você , agora deixa as pessoas botarem o dedo na sua cara e dizerem que você não é bom…”

"…e quando fica difícil, você procura alguma coisa para culpar como uma sombra."

"Eu vou dizer uma coisa que você já sabe. O mundo não é um grande arco-íris. É um lugar sujo, um lugar cruel que não quer saber o quanto você é durão, vai botar você de joelhos e você vai ficar assim para sempre, se você deixar."

"Você , eu, ninguém vai bater tão duro como a vida. Mas não se trata de bater duro…"

"… se trata de quanto você aquenta apanhar e seguir em frente, o quanto é capaz de agüentar e continuar tentando. É ASSIM que se consegue vencer!"

Material de referencia externa

Visite o Centro de Treinamento Homens Honrados !
WWW.CT.HOMENSHONRADOS.COM

Para melhor aproveitamento do que foi ensinado, recomendamos que agora, você pare de ler esse livro, e vá buscar conhecimento complementar no material citado abaixo.

É importante que você dedique esse tempo antes de passar para o modulo seguinte.

Livros

O Magnetismo nas Relações Sociais – Nessahan Alita.

48 Leis do Poder - Joost Elffers

A Arte de Conquistar Lindas Mulheres - Van-Ritchie

Créditos

Timidez
Tradução por Russell
Original http://succeedsocially.com/

Como vencer a timidez
Por Sheik e Doutrinador

Mais algumas dicas sobre as mulheres
Retirado do livro A arte de conquistar lindas mulheres
por Frank Van Ritchie

PORQUE O SUCESSO É A MELHOR VINGANÇA
Por Doutrinador

Especial - Sucesso: a verdadeira vingança de um homem honrado
Retirado do Blog do Doutrinador.